



Medicinsk Qi Gong, Biyunmetoden

Låt stillheten ge dig ny kraft.

I medicinsk Qi Gong går man med mjuka, långsamma rörelser systematiskt igenom hela kroppen från fot till huvud, för att öka och stimulera förmågan till självläkning.

Med avslappnad koncentration tillför man livskraft (qi) till hela kroppen och återupprättar människans förbindelse med naturen.

Regelbunden träning ger många och varierande hälsoeffekter som minskad värk, ökad smidighet, minskad infektionskänslighet och bättre sömn. Man stärker lederna, mjukar upp muskler och senor, och stimulerar nervbanorna.

Cirkulationen förbättras på ett naturligt och varsamt sätt, och ofta kan man uppleva ökad koncentration och inlärningsförmåga.

Metoden är utformad för att passa alla, och utförs med särskilt utvald klassisk kinesisk musik. Detta underlättar inläringen, det blir lättare att minnas rörelserna, och gör att träningen kan upplevas som en varsam dans där kroppen rörs både invärtes och utvärtes.

Medicinsk Qi Gong kan beskrivas som meditation i rörelse.

Regelbunden utövning är ett sätt att underhålla sin egen hälsa, samtidigt som man får en enkel men samtidigt kraftfull metod att uppnå stillhet och koncentration.

Biyunmetoden är utarbetad av Fan Xiulan, läkare i traditionell kinesisk medicin och auktoriserad Qi Gongmästare. Sedan 1992 har hon verkat i Sverige med kurser, föredrag och utbildning av instruktörer. Fan Xiulan utvecklar kontinuerligt fler metoder inom medicinsk Qi Gong för att främja och bevara hälsa.

Karin Skoglund, är Craniosacral terapeut BCST, instruktör i medicinsk Qi Gong, Biyunmetoden.